

DES PRODUITS QUI RESPECTENT L'ENVIRONNEMENT, DES ALIMENTS BIO, DES ACHATS ÉQUITABLES... LA CONSO CHANGE, POUR LE MEILLEUR !

LE POISSON

EN MANGER EN MANGER MOINS... MIEUX !

En choisissant des labels, du poisson d'élevage et des espèces moins menacées, on peut en consommer en limitant l'impact néfaste sur l'environnement.



De 20 millions de tonnes en 1950, la consommation de poisson et fruits de mer est passée à plus de 140 millions de tonnes aujourd'hui dans le monde, dont 85 millions sont issues de la pêche et 55 de l'aquaculture. Les Français consomment près de 590 000 tonnes de poisson par an, soit 34 kilos par personne. Les ports de l'Hexagone ne fournissent que 15% de cette consommation, mais pour satisfaire la demande, on pêche beaucoup trop. 75 % des espèces sont victimes de

surexploitation, et menacées à court ou moyen terme. Au supermarché ou chez le poissonnier, comment être sûr de choisir les bonnes espèces ?

Repérer le bon label

On peut opter pour des produits issus de filières de développement durable. Vous les reconnaîtrez à leur label : MSC, pour *Marine Stewardship Council*. Cette organisation évalue l'état du stock naturel, l'impact de la pêche sur le milieu marin, l'utilisation de techniques respectueuses de l'environnement et la transparence des transac-

tions. Unique en son genre, on le trouve au rayon surgelés sur le colin d'Afrique du Sud, le cœur de filet de merlu blanc du Cap (Monoprix) ; sur les bâtonnets panés, colin d'Alaska croustillant (Captain Igloo) ; les bâtonnets Croustibat (Findus) ; le saumon rose d'Alaska, le flétan du Groenland (Carrefour)... Vous trouverez également ce label au rayon frais. C'est le cas, par exemple, pour la sole d'Hastings et le maquereau de Cornouailles (Casino). La filière pêche du golfe de Gascogne s'est engagée dans un processus visant à proposer au consommateur des lan-

goustines issues de la pêche durable. Si le dossier est validé par le MSC, la langoustine deviendra le premier produit issu des pêcheries françaises à bénéficier de ce label.

Adapter sa consommation

C'est facile, grâce au petit livret édité par le WWF, parainé par Julie Andrieu et distribué dans les grandes surfaces. Les poissons sont classés en espèces « à privilégier » (maquereau, hareng, lieu jaune, bar de ligne et produits de l'aquaculture), « à consommer avec modération » (dorade royale, calamar, lotte, chinchard, poulpe...), et « à éviter » comme le thon rouge, l'anchois, le merlu, le cabillaud, le grenadier et l'empereur. Car la menace qui pèse sur ces espèces est réelle. Auchan a d'ailleurs décidé récemment de ne plus vendre de thon rouge.

LE POINT DE VUE DE JULIE ANDRIEU

marraine de l'opération WWF

“ Mon opinion de journaliste culinaire sur le poisson a longtemps été « Le poisson est bon pour la santé ». Mon père, Rochelais d'origine, est le premier à m'avoir parlé de la surpêche et du déclin de certaines espèces. Je me suis renseignée et c'est sur le site du WWF que j'ai trouvé des informations intéressantes. Sans être alarmistes, ils font en sorte que les consommateurs soient informés des réalités. Je ne crois pas qu'il faille interdire

la consommation de certains poissons. Juste signaler que l'on peut avoir de meilleurs choix. Certaines espèces bon marché et abondantes méritent d'être dégustées. Je recommande ainsi quelques recettes de harengs, de maquereaux ou de sardines qui sont délicieuses. En faisant attention à nos choix, nous pourrions encore dire longtemps que le poisson, c'est bon pour la santé ! »

Mes secrets pour garder la ligne... sans régime, Robert Laffont 18€.



Demain, l'aquaculture

L'aquaculture est sans doute l'avenir de notre consommation. A condition de choisir des méthodes qui préservent l'environnement. En Asie, 65 000 hectares de mangrove ont été rasés pour l'élevage de la crevette. Par ailleurs, les élevages de poissons carnivores (bars, daurades...) nécessitent, pour les nourrir, de pêcher des petits poissons en grandes quantités. Demain, on s'orientera sûrement vers des espèces herbivores comme le tilapia ou les carpes.